

День: четверг

Неделя: вторая

Меню

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
Степанова И.В.



Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 ЛЕТ.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет , 7-11 ЛЕТ.					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
	150/200/200	4,5/5,6/8,9	4,2/7.07/9,1	24,5/26.5/28,1	86,6/109,34/138,6
Каша пшеничная молочная					
Бутерброд с маслом, сыр	30/4/7 40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/2,69	14.36/15.7/15,7	91/100/145,1
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,15/90,06/117,5
Обед:					
	180/200/220				118.8/173,42/242,01
Суп гороховый		4.3/8.4/10,2	4.5/5.0/8,3	20,3/33,7/34,7	
Вермишелевая запеканка	180/200/200	8,03/7,87/	5,0/5,2/9,8	17,1/29,84/29.84	229,15/281.8/299,8
Компот из сухофруктов	180/200/200				
		0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7
Полдник:					
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	71,06 /93,53/235,99
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6
Ужин:					
Суфле рыбное	60/80/85	5,3/7/10	2.5/2.66/5,7	9.4/14.96/19,3	28,95/40,9/47,25
Картофельное пюре					
	130/150/150	5.2/6.55/9,54	10.4/13.3/16,8	13.9/14.49/24,4	117/150/162
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204
Чай	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/69,2/93

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,3/54,1/77,62	47,28/60,56/79,12	203,6/261,3/335,5	1403,0/1801,2/2350,6

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей